



Erster Job im Verein

Sportangebote für Jüngere: Um in einem Verein eine Kindergruppe mitbetreuen zu dürfen, müssen Jugendliche eine Gruppenhelfer-Ausbildung absolvieren. Beim Kreissportbund Warendorf wird ein entsprechender Lehrgang für Teilnehmer ab 13 Jahre angeboten.

Bilder: iStock/Kreissportbund Warendorf (2)/privat

Ferien und Weiterbildung – Das passt eigentlich nicht zusammen. Anders gesehen haben das 27 Sportbegeisterte aus dem Kreis Warendorf. Eine Woche lang haben sie am Fun- und Action-Camp des Kreissportbundes Warendorf auf der Insel Norderney teilgenommen. „Die Glocke“ hat ihnen dabei zugesehen, wie sie einen Teil ihrer Gruppenhelfer-Ausbildung absolviert haben.

27 Jugendliche im Alter von 13 bis 16 Jahren stehen am Strand von Norderney und spielen sich mit Handtüchern Volleybälle zu. Was sich zunächst komisch anhört, ergibt bei genauerem Hinsehen Sinn: Die angehenden Gruppenhelfer, denn zu denen wollen sie sich ausbilden lassen, lernen am Beispiel von Volleyball, wie eine Sportstunde aufgebaut wird. „Das Handtuch-Volleyball dient nicht nur zum Aufwärmen,

sondern hat auch etwas mit der Sportart zu tun, mit der wir uns heute beschäftigen“, erklärt Michael Hermes, einer der drei Betreuer des Fun- und Actioncamps des Kreissportbundes (KSB) Warendorf.

Nach dem Warm-Up (Aufwärmen) geht es weiter mit dem Bestandteil „Schwerpunkt“. „Dabei gehen wir vom Bekannten zum Unbekannten und vom Einfachen zum Komplexen vor“, er-

klärt Hermes. Die angehenden Gruppenhelfer lernen unter anderem verschiedenen Techniken wie Pritschen und Baggern. Eine Stunde später kann sich das Volleyball-Spiel schon sehen lassen. Die Jugendlichen bringen die Bälle sicher über das Netz. Letzter Punkt ist dann das „Cool down“ (deutsch: Herunterkommen). Dazu werden beispielsweise Dehnübungen gemacht.

Außer dem Aufbau einer Sportstunde lernen die Jugendlichen weitere Spiele, wie die Trendsportart „Quidditch“, die viele aus den Kinofilmen um den Zauberer Harry Potter kennen. Es ist ein komplexes Ballspiel, das Konzentration und sportliche Fitness der Teilnehmer verlangt.

Doch nicht nur Spielregeln und deren Umsetzung stehen für die Sportler im Vordergrund. Ein weiterer wichtiger Punkt in der Jugendarbeit ist die Mitbestimmung. Denn: Jüngere Kinder erfahren beim Sport zum ersten Mal, was Demokratie bedeutet. Wenn es zum Beispiel darum geht, gemeinschaftlich Regeln aufzustellen. Einen Plan, wie sie das während einer Trainingseinheit umsetzen können, nehmen die Jugendlichen mit in ihre heimischen Vereine.

Stichwort

Gruppenhelfer

Gruppenhelfer werden in 60 bis 70 Lerneinheiten ausgebildet und dürfen anschließend an der Seite eines Übungsleiters in Vereinen oder Sportgruppen Angebote für Jüngere oder Gleichaltrige gestalten, wobei sie Stundenteile oder auch Teilgruppen selbstständig leiten. Das Mindestalter für eine solche Fortbildung beträgt 13 Jahre. Auch bei außersportlichen Aktivitäten wie zum Beispiel Vereinsfesten unterstützen die jungen Gruppenhelfer.

Beim Fun- und Actioncamp des KSB Warendorf auf der Nordsee-Insel Norderney, das seit 2014 angeboten wird, absolvieren die Jugendlichen 20 Lerneinheiten der Gruppenhelfer-Fortbildung „Fun- & Outdoorsports“. Der zweite Teil (bis zu 40 Lerneinheiten) kann im Herbst absolviert werden. Sofern die Jugendlichen im Anschluss an der sogenannten Aufbauqualifizierung teilnehmen, erhalten sie den kompletten Gruppenhelferschein. (luf)

„Spaß daran, mit Kindern zu arbeiten“

„Als Gruppenhelfer machen die Jugendlichen den ersten Schritt in Richtung Vereinsarbeit“, erklärt Kristina Hegekötter vom KSB Warendorf. „Denn mit dieser Ausbildung dürfen sie offiziell Sportgruppen unterstützen und teilweise mit leiten.“ Mit dem Fun- und Actioncamp wolle man als Kreissportbund die heimischen Sportvereine mit neuen, kreativen Köpfen unterstützen.

Und was sagen die Jugendlichen selbst? Viele von ihnen haben sich auf der Nordsee-Insel Norderney weitergebildet, da sie generell Lust an Sport haben. Einige haben schon erste Erfahrungen zum Thema in der Schule oder im Verein gesammelt,

sodass sie bereits im Vorfeld zum Trainerteam einer Sportgruppe gehörten. So wie Celina Hövekamp (15, Bild) aus Oelde-Sünninghausen. Sie trainiert eine



Tanzgruppe beim Karnevalsverein SK Helau: „Ich habe Spaß daran, mit Kindern zu arbeiten, da sie einem so viel zurückgeben.“ Im Camp habe sie viele neue, kreative Ideen gesammelt und vor allem nette Leute kennengelernt, „die alle an demselben Spaß haben wie ich – nämlich am Sport“ Lutz Schraeder

Anhand des Volleyballs lernten die Teilnehmer des Fun- und Actioncamps, wie man eine Trainingseinheit aufbaut.



Regeln und Spielzüge standen bei dem Lehrgang auf der Nordsee-Insel Norderney für die angehenden Gruppenhelfer ebenso auf dem Stundenplan.



Am Rande

Einmal Kunst mit Pommes, bitte

Ein Kiosk in einem Freibad lockt diesen Sommer Kunstfans in den Berliner Wedding. Im „Tropéz“ des Sommerbads Humboldtthain sind Werke von internationalen Künstlern zu sehen. Aktuell ist der dänische Koch und Künstler Søren Aagaard zu Gast. Er will als kokochender Künstler unter dem Titel „Fries“ (Pommes) ein wechselndes Menü entwickeln. „Dazu recherchiert er die Geschichte der Pommes und ihre Symbolik als Freibad-Speise. Zudem experimentiert er mit unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten“, heißt es im Programm. Das „Tropéz“ ist nicht nur Kunstort, sondern auch ein Kiosk für Badegäste. Was das Kunstprojekt angeht, läuft es laut der Verantwortlichen gut. (dpa)

<http://dpaq.de/49nwW>

Fitnesskursus ganz ohne Musik?

Er läuft gerade überall, der Sommerhit „Despacito“ von Luis Fonsi. Egal, ob man von dem Schmusesong genervt ist oder ihn mag – beim Zumba-Tanzen wird er in dieser Saison oft gespielt. Der Titel steht auch beim „Silent Zumba“ von Ramona und Pio Suh auf der Playlist. Das Trainerpaar aus München gibt Fitnesskurse im Freien. Das Besondere: Statt aus Boxen kommt die Musik aus Kopfhörern.

Alle bewegen sich dabei synchron zur Musik – wer zuschaut, hört nichts. Warum Kopfhörer? Zum Zumba-Training gehöre der Sound nun einmal dazu, sagt Zumba-„Instructor“ Pio Suh. Aber im Park dürfe man keine laute Musik spielen. Die Kopfhörer seien ein guter Kompromiss: „Jeder Teilnehmer kann die Lautstärke an seinem Headset beliebig einstellen. Gleichzeitig bleibt die Umwelt verschont.“

Im Hirschgarten in München hat das Trainerpaar zum Zumba-Kopfhörertraining geladen. Meistens sind es Frauen,

nur selten gesellt sich mal ein Mann dazu, um Schritte, Drehungen und Hüftschwünge zu üben, die der Trainer mit dem Gesicht zu den Schülern gewandt spiegelverkehrt vormacht.

Florentine (30) tanzt in lockeren Sport-Klamotten. Sie



„Silent Zumba“ heißt eine Variante des Tanzsports, bei dem die Musik aus Kopfhörern kommt. So können die Teilnehmer auch draußen tanzen – ohne andere zu stören. Bild: dpa

findet die Idee mit den Kopfhörern lustig. Ein Fitnesstraining sei ganz schön anstrengend auf Rasen, der nachgibt, wenn man springt, eine Pirouette dreht oder wie beim Salsa oder Merengue schnelle Schritte übt, die gern auch noch ein wenig sinnlich aussehen dürfen. Publikum hat man bei dem Training im Park sicher. Auch ohne laute Musik.

Das Phänomen, dass man mit Kopfhörern auch Zumba tanzt, kennt Volker Ebener, Vorsitzender des Deutschen Fitness- und Aerobicverbands, bisher nur von großen Sportevents, die drinnen stattfinden – nämlich dann, wenn im Nachbarraum zeitgleich Yoga-, Pilates- oder andere „stille“ Kurse stattfinden und die laute Zumba-Musik nebenan stören würde. Laut Niels Nagel vom Industrieverband für Fitness und Gesundheit ist das Angebot weitgehend unbekannt: „Es mag vereinzelt Kurse geben, aber auf jeden Fall ist die Quote nicht nennenswert groß.“ Anne Hund, dpa



Zeitlupe

Wenn Spekulation auf Eis trifft

Seit langem hat sich Lotti auf ihren freien Tag gefreut. Denn der bedeutet für sie: langes Wochenende. Und das auch noch bei strahlendem Sonnenschein. Optimale Voraussetzungen für eine paar erholsame Stunden.

Gut gelaunt schlüpft sie deshalb in ein Sommerkleid, zieht ein Paar luftige Schuhe an und startet den Tag mit dem, was erledigt werden muss: Lebensmittel einkaufen. Also schwingt sich die junge Frau auf ihr Fahrrad. Doch schon nach wenigen Minuten bereut sie ihre Entscheidung. Viel zu anstrengend bei der Wärme, denkt sie. Und so steigt die Vorfreude auf die angenehm klimatisierten Geschäftsräume. Schnell wird die

Einkaufsliste in Gedanken um Eiscrème erweitert. Oder erstmal doch ein Softdrink aus dem Kühlfach? Egal, hauptsächlich erfrischend.

Doch als Lotti am Geschäft ankommt, traut sie ihren Augen nicht. Am Eingang wartet ein liebevoll dekoriertes Tisch mit Spekulation, Lebkuchen und Zimtsternen auf die Kunden. Fehlt nur noch der Christbaum. Weihnachtsgedächtnis im Sommer? Ein bisschen früh, oder?, schießt ihr durch den Kopf. Um wenig später zu dem Entschluss zu kommen: Warum nicht. Lotti ist ja flexibel. So wandert außer einer Packung Eis auch etwas weihnachtliches Gebäck in die Einkaufstasche. Jana Hövelmann



In Mode



Tailenhohe Hosen

Beim Probieren der angesagten taillenhohen Hosen sollten Frauen vor allem den Po im Spiegel betrachten. Die Taschen der High-Waist-Hosen sollte so platziert sein, dass der Po nicht flach wirkt. Dazu rät Imagecoach Anneli Eick. Am besten säßen die Taschen mittig oder im oberen Bereich des Pos.

Der Look dieser Hosen hat für die Modeexpertin einige Plus-

punkte: „High-Waist-Outfits sind figurfreundlich und sexy zugleich“, erklärt Anneli Eick. „Mit der richtigen Kombination kann man ein kleines Bäumchen kaschieren, die Beine optisch strecken und die Taille betonen.“

Doch besonders kurvig gebaute Figurtypen müssten aufpassen: Die Rundungen würden durch den Schnitt zusätzlich betont. „Wichtig ist, zu diesem eher engen Schnitt ein weites, in den Bund gestecktes Oberteil zu tragen“, sagt sie. (dpa)

Infos zu Work-and-Travel

Loslegen

Eine Informationsveranstaltung zum Thema „Work and Travel“ findet am Mittwoch, 6. September, ab 18 Uhr in den Räumen des Anbieters „Smaller Earth“, Berliner Straße 36, in Rheda-Wiedenbrück statt. Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Abiturienten, heißt es in einer Mitteilung. Allerdings sei jeder willkommen, der in naher oder mittelfristiger Zukunft einen Work-and-Travel-Auslandsaufenthalt plant oder

sich für das Thema interessiert.

Anmeldungen sind mit einer E-Mail an info@work-and-traveler.de oder telefonisch unter 05242/5810090 möglich. Der Work and Travel-Informationabend findet regelmäßig statt. Weitere Termine gibt es im Internet. (gl) www.work-and-traveler.de

Zahl der Woche

123

Jedem zweiten Nutzer ...

... gehen Sommer-selves, Strandpanoramen oder Fotos etwa vom Palmen-Dinner in sozialen Netzwerken auf die Nerven. Mehr als ein Drittel (36 Prozent) sind laut einer Umfrage des IT-Verbands Bitkom sogar „besonders genervt“. Männer stören sich an den Urlaubsansichten ihrer Freunde über Facebook, Whatsapp und Co. eher (58 Prozent) als Frauen (45 Prozent).

Paradox daran: Obwohl so

viele von Urlaubsfotos genervt sind, posten sie selbst fleißig eigene Bilder. Knapp jeder Zweite (47 Prozent) bestückt Facebook, Instagram oder Tumblr. Sechs von zehn Befragten schicken ihren Freunden und Bekannten mittels Messenger-App Fotos aus dem Urlaub. Einen positiven Nebenaspekt hat der digitale Postkartenaustausch aber: Rund ein Viertel der Befragten gab an, auf diesem Weg bereits Ideen für den nächsten Urlaub erhalten zu haben. Rund jeder Zehnte sogar mehrfach. (dpa)

facebook

Wissen, was läuft: Folgt der Szene-Redaktion der „Glocke“ bei Facebook: www.facebook.com/GlockeSzene